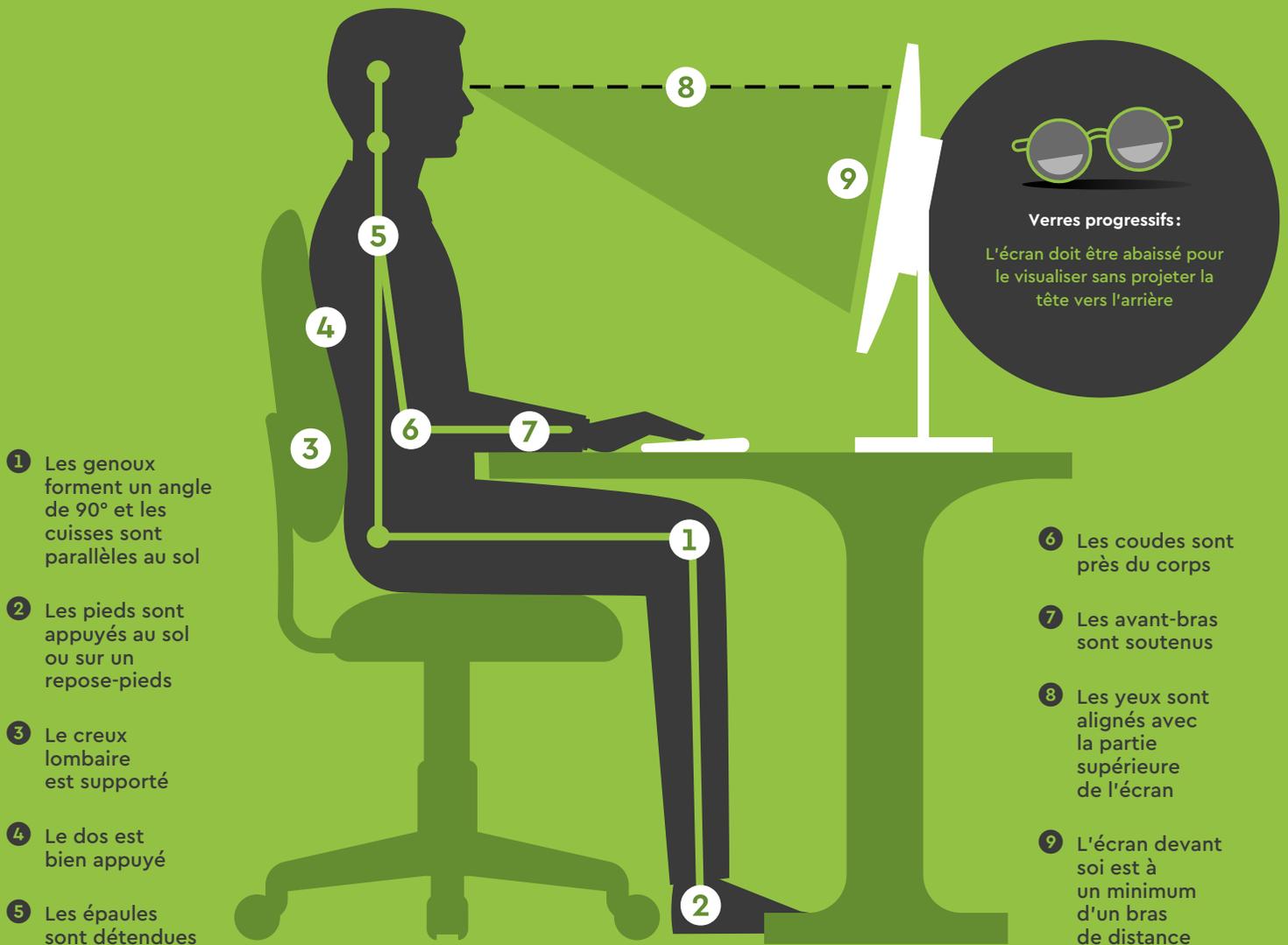


Ergonomie au bureau



1 Les genoux forment un angle de 90° et les cuisses sont parallèles au sol

2 Les pieds sont appuyés au sol ou sur un repose-pieds

3 Le creux lombaire est supporté

4 Le dos est bien appuyé

5 Les épaules sont détendues

6 Les coudes sont près du corps

7 Les avant-bras sont soutenus

8 Les yeux sont alignés avec la partie supérieure de l'écran

9 L'écran devant soi est à un minimum d'un bras de distance

Tableau diagnostic

Ergonomie au bureau



Région cervicale

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Posture contraignante pour consulter l'écran	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur de l'écran
Projection de la tête vers l'avant pour consulter l'écran	<ul style="list-style-type: none">• Diminuer la distance œil-écran
Mauvais positionnement des écrans	<ul style="list-style-type: none">• Positionner les écrans en fonction de la fréquence d'utilisation
La tête pivote et s'incline pour consulter un document papier	<ul style="list-style-type: none">• Installer les documents sur une surface inclinée• Idéalement, installer le porte-document entre le clavier et l'écran

Région dorso-lombaire

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Manque de support de la colonne vertébrale	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur du dossier• Ajuster l'inclinaison du dossier• Ajuster la hauteur de l'assise (si nécessaire, installer un repose-pied)
Torsions fréquentes du tronc	<ul style="list-style-type: none">• Toujours faire face à la zone de travail• Installer les documents sur une surface inclinée• Idéalement, installer le porte-document entre le clavier et l'écran

Épaule

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Si travail en surface uniforme Mauvais support au niveau des membres supérieurs	<ul style="list-style-type: none">• Repousser le clavier et la souris• S'approcher le plus près possible de la surface de travail
Si travail avec tiroir-clavier Mauvais support au niveau des membres supérieurs	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur du tiroir-clavier• Diminuer l'écartement des accoudoirs• S'approcher le plus près possible de la surface d'appui
Position lors de la manipulation de la souris	<ul style="list-style-type: none">• Approcher la souris du clavier• Installer la souris à la gauche du clavier

Trapèzes

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Clavier trop haut	<ul style="list-style-type: none">• Abaisser le tiroir-clavier• Hausser l'assise de la chaise (si nécessaire, installer un repose-pied)
Accoudoirs trop haut	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster adéquatement les accoudoirs de la chaise
Mauvais appui au niveau des membres supérieurs	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir assez d'espace sur la surface de travail• Ajuster adéquatement les accoudoirs de la chaise

Bras | Coudes | Avant-bras | Poignets

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Extension des poignets lors de la saisie au clavier	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur de la chaise• Diminuer l'inclinaison du clavier• Éloigner le clavier du bord de la table
Mouvement du poignet lors de la manipulation de la souris	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir le poignet dans l'axe de l'avant-bras• Manipuler la souris en coordination épaule, coude, poignet.• Augmenter la vitesse du pointeur
Angle au coude inadéquat	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur de la chaise• Ajuster la hauteur du tiroir-clavier

Jambes

Cause(s) possible(s)	Piste(s) de solution
Mauvaise circulation sanguine	<ul style="list-style-type: none">• Ajuster la hauteur d'assise (si nécessaire, installer un repose-pied)• Ajuster la profondeur de l'assise